

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ PRVÝ A ŠTVRTÝ

TRÉNING 1

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale len doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a zároveň sa vašej fantázii medze nekladú.

POMÔCKY

Nastavte, resp. nalepte si rebrík na zem (pokojne si môžete urobiť aj rebrík s 10 priečkami) a 2 kužele alebo fľaše s vodou.

OPIS TRÉNINGU

Po rozcvičení odporúčame zaradiť cvičenia s rebríkom na rozvoj frekvencie a akcelerácie. Následne sa budeme venovať rozvoju odrazových schopností.

Na záver tréningu, resp. vyučovacej hodiny zaradíme zvieracie pohyby, ktoré vám zlepšia silu, pohyblivosť a pohybovú koordináciu.

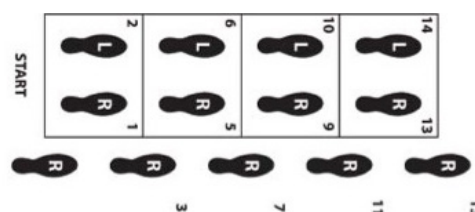
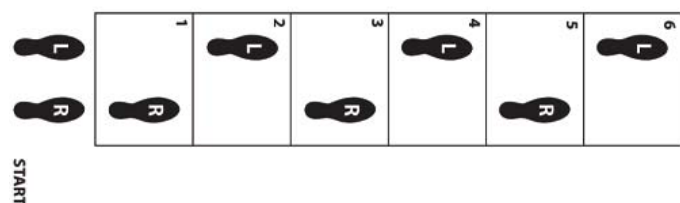
Rozcvička

Rozklusanie, dynamický strečing, bežecká abeceda – lifting, skiping, vysoký skiping, zakopávanie, členkové poskoky, poskoky bokom.

Vykonávajte tieto cvičenia na dĺžke telocvične. Pauza je klus späť. Každé cvičenie urobte dvakrát. Na konci rozcvičky dvakrát prebehnite celú dĺžku telocvične.

► Frekvencia:

- 1) Jedna noha – jedna medzera
 - Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.
 - Pauza je chôdza späť.
 - Treba 5-krát prejsť celú dĺžku rebríka.
- 2) Obe nohy von – obe dnu
 - Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.
 - Pauza je chôdza späť.
 - Treba 5-krát prejsť celú dĺžku rebríka.



► Štarty z rôznych polôh

- Každý žiak štartuje 8 štartov na 10 metrov.
- Vždy si vyber inú polohu – kľak na kolenách, sed chrbtom do smeru behu a pod.
- Pauza je chôdza späť.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ PRVÝ A ŠTVRTÝ

TRÉNING 1

Pre lepší svet.
{ SPOLOČNE }
ĽAHŠIE TO IDE ĽAHŠIE 

► Odrazové cvičenia

- Dynamický pohyb.
- Pauza medzi sériami je 30 sekúnd.

1) Podrep – výskok
3 série po 8 opakovaní



2) Straddle jump
2 x 15



3) Klokaňáky
3 x 8



► Medvedia chôdza + beh:

- Celú dĺžku telocvične prejdeš medvedou chôdzou.
- Späť bežíš.
- Toto cvičenie opakuješ trikrát.
- Pauza medzi setmi je jedna minúta.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ PRVÝ A ŠTVRTÝ

TRÉNING 2

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale len doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a vašej fantázii sa medze nekladú.

POMÔCKY

Dve zrezané fľaše s objemom 0,5 l, švihadlo, žinenky a pre každú trojicu jedna drevená palica.

OPIS TRÉNINGU

Po rozcvičení odporúčame zaradiť cvičenia na rozvoj frekvencie a akcelerácie. Následne sa budeme venovať obratnosti a na záver tréningu, resp. vyučovacej hodiny zaradíme posilňovacie cvičenia.

Rozcvička

Rozklusanie, dynamický strečing, bežecká abeceda – lifting, skiping, vysoký skiping, zakopávanie, členkové poskoky, poskoky bokom.

Vykonávajte tieto cvičenia na dĺžke telocvične. Pauza je klus späť. Každé cvičenie urobte dvakrát. Na konci rozcvičky dvakrát prebehnite celú dĺžku telocvične.

► Frekvencia:

- | | |
|---|--|
| <p>1) Taping na mieste (frekvencia na mieste)</p> <ul style="list-style-type: none">- Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.- 4 × 10 sekúnd.- Pauza medzi frekvenciami je jedna minúta. | <p>2) Frekvencia cez rebrík</p> <ul style="list-style-type: none">- Vyber si, akým spôsobom prebehneš cez rebrík.- Šprintovanie 5 m okolo kužela a späť po koniec rebríka.- Treba ísť 4-krát do jednej strany a 4-krát do druhej strany.- Pauza medzi frekvenciami je jedna minúta. |
|---|--|

► Preskoč a podlez

- Dvaja žiaci chytia tyč – každý z jednej strany. Tretí žiak ju preskočí.
- Po preskočení sa následne otočí, druhí dvaja tyč zodvihnú a on ju podlezie.
- Hneď potom vymení jedného žiaka, ktorý držal tyč.
- Ten urobí presne to isté ako prvý žiak.
- Všetko napokon zopakuje aj posledný žiak.
- Keď docvičí posledný z trojice, séria je dokončená.
- Celkový počet sérií je päť.
- Pauza medzi sériami je 30 sekúnd.

► Člnkový beh – 4 × 10 m s prekladaním tenisovej loptičky

- Rozložíš si dve zrezané fľaše na 10 metrov od seba.
- Na jednu z nich položíš loptičku.
- Vyšprintuješ k jednej fľaši, kde počas obiehania zoberieš loptičku, a šprintuješ k druhej fľaši.
- Popri obíhaní druhej fľaše položíš na ňu loptičku a šprintuješ k prvej fľaši.
- Prekladanie loptičiek je na vás, môžete si to ľubovoľne modifikovať.

► Posilňovanie – mini „kruháčik“

- Absolvuješ jedno cvičenie za druhým.
- Za posledným cvičením nasleduje 1-minútová pauza.
- Celé kolo cvičení zopakuješ trikrát.
 - Preskoky cez švihadlo – 50-krát;
 - drep do sedu na lavičku – 10-krát;
 - kľuk – 5-krát;
 - plank – 15 sekúnd.

Na záver vyklusanie 3 minúty.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ DRUHÝ

TRÉNING 1

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale len doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a vašej fantázii sa medze nekladú.

POMÔCKY

Nastavte, resp. nalepte si rebrík na zem (pokojne si môžete urobiť aj rebrík s 10 priečkami) a 2 kužele alebo fľaše s vodou.

OPIS TRÉNINGU

Po rozcvičení odporúčame zaradiť cvičenia s rebríkom na rozvoj frekvencie a akcelerácie. Následne sa budeme venovať rozvoju odrazových schopností.

Na záver tréningu, resp. vyučovacej hodiny zaradíme zvieracie pohyby, ktoré vám zlepšia silu, pohyblivosť a pohybovú koordináciu.

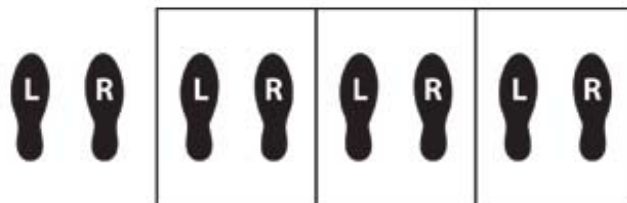
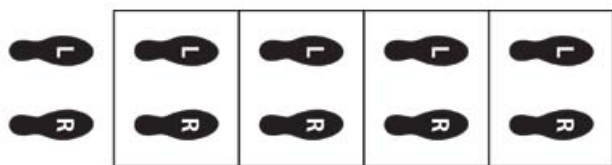
Rozcvička

Rozklusanie, dynamický strečing, bežecká abeceda – lifting, skiping, vysoký skiping, zakopávanie, členkové poskoky, poskoky bokom.

Vykonávajte tieto cvičenia na dĺžke telocvične. Pauza je klus späť. Každé cvičenie urobte dvakrát. Na konci rozcvičky dvakrát prebehnite celú dĺžku telocvične.

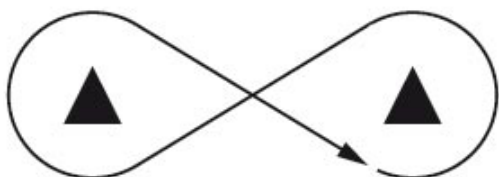
► Frekvencia:

- 1) Obidve nohy do každej medzery.
 - Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.
 - Pauza je chôdza späť.
 - Treba 5-krát prejsť celú dĺžku rebríka.
- 2) Bočný pohyb – obidve nohy do každej medzery.
 - Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.
 - Pauza je chôdza späť.
 - Treba 5-krát prejsť celú dĺžku rebríka.



► Agility – číslo 8

- Polož na zem dve fľaše, vzdialené od seba 8 metrov.
- Obiehaš fľaše v tvare čísla 8.
- Každý ide 6-krát po 10 sekúnd, pričom v každej 10-sekundovke chce prebehnúť čo najviac osmičiek.
- Pauza medzi behmi je jedna minúta.



TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ DRUHÝ

TRÉNING 1

► Odrázové cvičenia

- Dynamický pohyb.
- Pauza medzi sériami je 30 sekúnd.

1) Podrep – výskok
4 série po 10 opakovaní



2) Poskoky vo výpade
3 x 8 pre každú nohu



3) Klokaňáky
4 x 8



► Krabia chôdza + beh

- Celú dĺžku telocvične prejdeš krabou chôdzou.
- Späť bežíš.
- Toto cvičenie opakuješ 4-krát.
- Pauza medzi setmi je jedna minúta.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ DRUHÝ

TRÉNING 2

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale len doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a vašej fantázii sa medze nekladú.

POMÔCKY

Dve zrezané fľaše s objemom 0,5 l, švihadlo, žinenky a pre každú trojicu jedna drevená palica.

OPIS TRÉNINGU

Po rozcvičení odporúčame zaradiť cvičenia na rozvoj frekvencie a akcelerácie. Následne sa budeme venovať obratnosti a na záver tréningu, resp. vyučovacej hodiny zaradíme posilňovacie cvičenia.

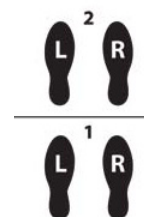
Rozcvička

Rozklusanie, dynamický strečing, bežecká abeceda – lifting, skiping, vysoký skiping, zakopávanie, členkové poskoky, poskoky bokom.

Vykonávajte tieto cvičenia na dĺžke telocvične. Pauza je klus späť. Každé cvičenie urobte dvakrát. Na konci rozcvičky dvakrát prebehnite celú dĺžku telocvične.

► Frekvencia:

- 1) Taping na mieste (frekvencia na mieste)
 - Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.
 - 4 × 10 sekúnd.
 - Pauza medzi frekvenciami je jedna minúta.
- 2) Znožmé poskoky okolo čiary dopredu/dozadu
 - Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.
 - 4 × 20 poskokov.
 - Pauza medzi frekvenciami je jedna minúta.

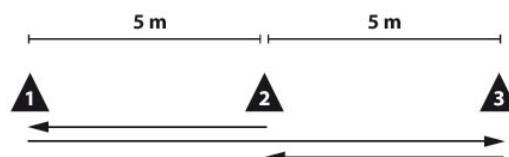


► Preskoč a podlez

- Dvaja žiaci chytia tyč – každý z jednej strany. Tretí žiak ju preskočí.
- Po preskočení sa následne otočí, druhí dvaja tyč zodvihnú a on ju podlezie.
- Hneď potom vymení jedného žiaka, ktorý držal tyč.
- Ten urobí presne to isté ako prvý žiak.
- Všetko napokon zopakuje aj posledný žiak.
- Keď docvičí posledný z trojice, séria je dokončená.
- Celkový počet sérií je päť.
- Pauza medzi sériami je 30 sekúnd.

► 5-10-5 dril

- Nastav si fľaše podľa obrázka a na jednu krajnú polož loptičku.
- Začínaš v strede.
- Bežiš k jednej fľaši, kde loptičku zoberieš, a od nej bežiš k druhej krajnej fľaši, kde loptičku položíš.
- Následne bežiš späť do stredu.
- Toto cvičenie opakuješ 4-krát.
- Pauza medzi cvičeniami je jedna minúta.



► Posilňovanie – mini „kruháčik“

- Absolvuješ jedno cvičenie za druhým.
- Za posledným cvičením nasleduje 1-minútová pauza.
- Celé kolo cvičení zopakuješ trikrát.
 - Preskoky cez švihadlo – 50-krát;
 - drep do sedu na lavičku – 15-krát;
 - kľuk – 7-krát;
 - plank – 20 sekúnd.

Na záver vyklusanie 3 minúty.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ TRETÍ

TRÉNING 1

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale len doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a vašej fantázií sa medze nekladú.

POMÔCKY

Nastavte, resp. nalepte si rebrík na zem (pokojne si môžete urobiť aj rebrík s 10 priečkami) a 2 kužele alebo fľaše s vodou.

OPIS TRÉNINGU

Po rozcvičení odporúčame zaradiť cvičenia s rebríkom na rozvoj frekvencie a akcelerácie. Následne sa budeme venovať rozvoju odrazových schopností.

Na záver tréningu, resp. vyučovacej hodiny zaradíme zvieracie pohyby, ktoré vám zlepšia silu, pohyblivosť a pohybovú koordináciu.

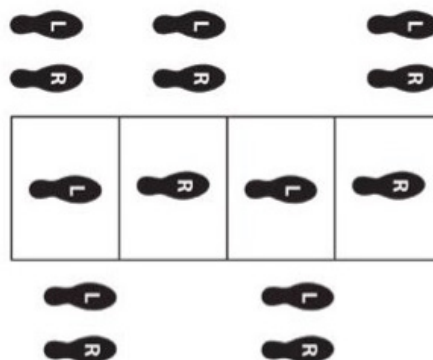
Rozcvička

Rozklusanie, dynamický strečing, bežecká abeceda – lifting, skiping, vysoký skiping, zakopávanie, členkové poskoky, poskoky bokom.

Vykonávajte tieto cvičenia na dĺžke telocvične. Pauza je klus späť. Každé cvičenie urobte dvakrát. Na konci rozcvičky dvakrát prebehnete celú dĺžku telocvične.

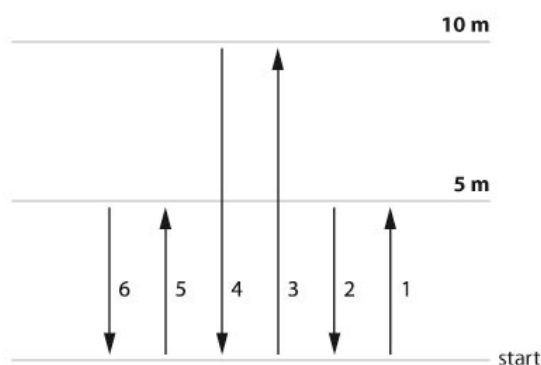
► Frekvencia:

- 1) Jedna noha – každá druhá medzera
 - Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.
 - Pauza je chôdza späť.
 - Treba 5-krát prejsť celú dĺžku rebríka.
- 2) Skrížny krok
 - Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.
 - Pauza je chôdza späť.
 - Treba 5-krát prejsť celú dĺžku rebríka.



► Agility – 40 m čiarový drill

- Rozlož si fľaše podľa obrázka – jednu na štart, jednu na 5-metrovú vzdialenosť a jednu na 10-metrovú vzdialenosť.
- V rámci celého cviku bežíš vpred podľa obrázka.
- Toto cvičenie opakuješ trikrát.
- Pauza medzi behmi je jedna minúta.



TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ TRETÍ

TRÉNING 1

► Odrážové cvičenia

- Dynamický pohyb.
- Pauza medzi sériami je 30 sekúnd.

1) Podrep – výskok
5 sérií po 10 opakovaní



2) Poskoky vo výpade
4 × 8 pre každú nohu



3) Klokaňáky
5 × 5



► Krabia chôdza + medvedia chôdza + beh

- Celú dĺžku telocvične prejdeš tam medveďou a späť krabou chôdzou.
- Hneď nato dvakrát prebehneš dĺžku telocvične.
- Toto cvičenie opakuješ 4-krát.
- Pauza medzi setmi je jedna minúta.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale len doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a vašej fantázii sa medze nekladú.

POMÔCKY

Dve zrezané fľaše s objemom 0,5 l, švihadlo, žinenky a pre každú trojicu jedna drevená palica.

OPIS TRÉNINGU

Po rozcvičení odporúčame zaradiť cvičenia na rozvoj frekvencie a akcelerácie. Následne sa budeme venovať obratnosti a na záver tréningu, resp. vyučovacej hodiny zaradíme posilňovacie cvičenia.

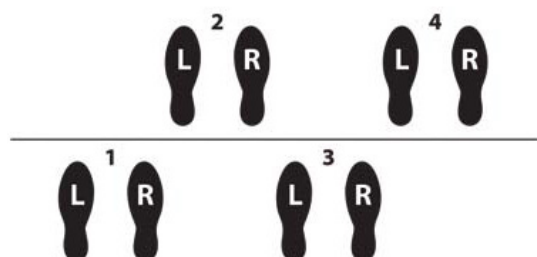
Rozcvička

Rozklusanie, dynamický strečing, bežecká abeceda – lifting, skiping, vysoký skiping, zakopávanie, členkové poskoky, poskoky bokom.

Vykonávajúte tieto cvičenia na dĺžke telocvične. Pauza je klus späť. Každé cvičenie urobte dvakrát. Na konci rozcvičky dvakrát prebehnite celú dĺžku telocvične.

► Frekvencia:

- 1) Taping na mieste (frekvencia na mieste)
 - Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.
 - 9 × 10 sekúnd.
 - Pauza medzi frekvenciami je jedna minúta.
- 2) Znožmé poskoky okolo čiary dopredu/dozadu pohybom do strany
 - Intenzita – 95 % maximálnej intenzity.
 - 4 × 10 poskokov do každej strany.
 - Pauza medzi frekvenciami je jedna minúta.

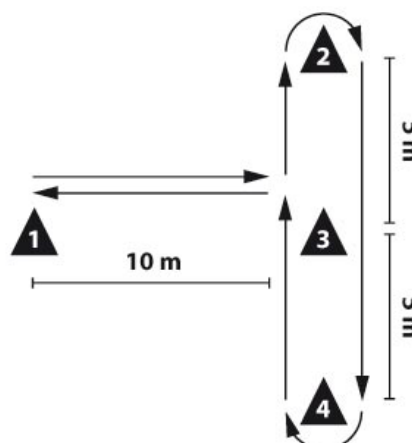


► Preskoč a podlez

- Dvaja žiaci chytia tyč – každý z jednej strany. Tretí žiak ju preskočí.
- Po preskočení sa následne otočí, druhí dvaja tyč zodvihnú a on ju podlezie.
- Hneď potom vymení jedného žiaka, ktorý držal tyč.
- Ten urobí presne to isté ako prvý žiak.
- Všetko napokon zopakuje aj posledný žiak.
- Keď docvičí posledný z trojice, séria je dokončená.
- Celkový počet sérií je päť.
- Pauza medzi sériami je 30 sekúnd.

► T-dril

- Nastav si fľaše podľa obrázka.
- Bežíš podľa obrázka.
- Celkový počet sérií je 4.
- Pauza medzi sériami je jedna minúta.



TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ TRETÍ

TRÉNING 2

► **Posilňovanie - mini „kruháčik“**

- Každé cvičenie absolvuješ len raz, len jedno kolo.
- Preskoky cez švihadlo – 50-krát;
- drep do sedu na lavičku – 15-krát;
- kľuk – 7-krát;
- plank – 20 sekúnd;
- jumping jack – 30-krát;
- thrusters s tyčou – 20-krát;
- skracovačky – 15-krát;
- preskoky cez švihadlo – 50-krát.

Na záver vyklusanie 3 minúty.

Piaty a šiesty týždeň sú určené na nácvik celej dráhy. Samozrejme, možno si v nich opakovať a trénovať aj jednotlivé cviky podľa tréningového plánu.